UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

BELEID GEZOND BEELDSCHERMWERK

Vastgesteld bij besluit nr. 2022-145055 van het College van Bestuur van 6 december 2022

December 2022 | Herzien Januari 2024

Opgesteld door:
Karin Walstra, beleidsmedewerker Integrale Veiligheid
i.s.m. Arbocoördinatoren UvA en de werkgroep thuiswerkfaciliteiten

Inhoud

Inleiding 3
1. Doelstelling 3
2. Uitgangspunten 3
3. Arbowet en -regelgeving 4
4. Basis voorwaarden 4
   4.1 Ergonomische eisen 4
   4.2 Ergonomische voorzieningen 4
   4.3 Aanvullende ergonomische voorzieningen en pauze software 5
   4.4 Voorlichting en Instructie 5
   4.5 Toezicht 5
   4.6 Oogonderzoek en beeldschermbril 5
5. Risico Inventarisatie & Evaluatie 6
6. Borging van het beleid 6
Bijlage 1 Checklist thuiswerkplek 7

Inleiding

Het beleid Gezond Beeldschermwerk vervangt het beleid zoals geformuleerd in de notitie Klachten aan Armen, Nek en/of Schouders (KANS)[1] en beschrijft vanuit de wettelijk context de uitgangspunten en de basis voorwaarden om te zorgen dat medewerkers op een prettige en gezonde manier beeldschermwerk kunnen verrichten en gezondheidsklachten en uitval worden voorkomen. Het beleid geeft de kaders voor de juiste inrichting van de beeldscherm-werkplek en de wijze waarop voorlichting, instructie en toezicht is georganiseerd. Ook legt het beleid de relatie met bestaand beleid zoals de regeling vergoeding beeldschermbril en de Risico Inventarisatie & Evaluatie. Daarnaast is het beleid het fundament voor de werkwijze voor het toekennen van thuiswerkfaciliteiten.

De definitie van beeldschermwerk is het geheel dat bestaat uit beeldschermapparatuur, in voorkomend geval voorzien van toetsenbord of voorziening voor gegevensinvoer en of de interface mens/machine bepalende software, facultatieve accessoires, nevenapparatuur, telefoon, modem, printer, documenthouder, stoel, werktafel of werkvlak alsmede de onmiddellijke werkomgeving. (Arbobesluit artikel 5.7)

Beeldschermwerk kan allerlei gezondheidsklachten veroorzaken. De belangrijkste en bekendste worden aangeduid met RSI (Repetitive Strain Injury) of KANS. Beide zijn een verzamelnaam van klachten aan hand, pols, elleboog, schouder en/of nek als gevolg van een verkeerde houding, herhaalde bewegingen, of juist het ontbreken van beweging (statische houding). Ook oogklachten komen vaak voor.

1. Doelstelling

De doelstelling van het beleid is om vanuit goed werkgeverschap prettig en gezond beeld-schermwerk met succes te bevorderen en ongezond beeldschermwerk effectief aan te pakken voor medewerkers die zowel op een UvA-locatie als thuis werken.

2. Uitgangspunten

Het hybride werken vraagt om uitgangspunten bij het toekennen van werkplekvoorzieningen in het bijzonder die voorzieningen, die de basis vormen van een structurele thuiswerkplek.
De UvA is als werkgever verantwoordelijk voor een veilige en gezonde werkplek voor alle mensen die in dienst of ingehuurd zijn.
Iedere medewerker (in dienst of ingehuurd) die tenminste 2 uur per dag beeldschermwerk verricht kan beschikken over een ergonomisch ingerichte beeldschermwerkplek.
Medewerkers die meer dan 2 uur per dag beeldschermwerk verrichten en die werkzaam zijn voor de UvA als nevenactiviteit[2] of op tijdelijke basis voor maximaal 1 jaar zonder uitzicht op verlenging voeren de beeldscherm werkzaamheden uit op een UvA-locatie (tenzij anders overeengekomen) en maken gebruik van de daar voor ingerichte werkplekken.

[1] Vastgesteld bij besluit nr. 2012cb0157 van het College van Bestuur van 7 mei 2012.

[2] Met nevenwerk wordt bedoeld werk dat naast hoofdbetrekking (waaronder pensioen) of studie wordt uitgevoerd, dan wel in de vorm van een tijdelijke opdracht aan een ondernemer

3. Arbowet en -regelgeving

De Arbowet, het Arbobesluit en de Arboregeling, alsmede de Arbeidstijdenwet zijn het wettelijk kader om als werkgever te zorgen dat medewerkers op een prettige en gezonde manier beeldschermwerk kunnen verrichten en gezondheidsklachten en uitval worden voorkomen.
De zorgplicht van de werkgever is gebaseerd op de Arbowet (artikel 3) en het Burgerlijk Wetboek (artikel 7:658). In het Arbobesluit zijn regels opgenomen voor 'plaats onafhankelijke arbeid'. Bepalingen over de eisen van aan beeldschermarbeid zijn opgenomen in het Arbobesluit (artikelen 5.4 en 5.7 tot en met 5.12) en in de Arboregeling (artikelen 5.1 tot en met 5.3).

4. Basis voorwaarden

4.1 Ergonomische eisen

Arboregeling Hoofdstuk 5 Beeldschermarbeid – Art. 5.1 Apparatuur en meubilair, Arbobesluit Art 5.4, 5.12, Arbobeleidsregel 5.1

Iedere medewerker die tenminste 2 uur per dag beeldschermwerk verricht kan beschikken over een ergonomisch ingerichte beeldschermwerkplek, dat wil zeggen:

- een verstelbare bureaustoel die goed afgestemd is op de lichaamsafmetingen van de gebruiker;
- een in hoogte verstelbaar bureau die groot genoeg is voor het verrichten van zittend werk;
- als het bureau te hoog is en niet lager gezet kan worden, is een voetensteun noodzakelijk. Bij een te laag bureau dient deze te worden verhoogd;
- een beeldscherm dat gemakkelijk verstelbaar is en het formaat heeft om de benodigde informatie zo veel mogelijk gelijktijdig op het scherm te zien;
- als er met een laptop wordt gewerkt is een laptopstandaard of los beeldscherm (in combinatie met een port-replicator) met een apart toetsenbord en muis noodzakelijk;
- als er veel met documenten wordt gewerkt is een passende documenthouder gewenst.

4.2 Ergonomische voorzieningen

Aan medewerkers die thuis en op een UvA-locatie werken, wordt na goedkeuring van de leidinggevende, de volgende voorzieningen ter beschikking gesteld.

- instelbare bureaustoel;
- instelbaar zitbureau;
- (extra) beeldscherm;
- toetsenbord;
- muis;
- laptop standaard[3];
- voetensteun;
- headset;
- port-replicator[4];

Medewerkers zijn verplicht om de beeldschermwerkplek op een gezonde manier te gebruiken en het beeldschermwerk op gezette tijden af te wisselen met andersoortig werk of met een (korte) pauze om te bewegen. Daarnaast is het belangrijk dat de medewerkers zelf goed blijven letten op hun fysieke en mentale gezondheid en problemen proactief bespreken met hun leidinggevende.

[3] Ook te gebruiken als documenthouder.

[4] Een port replicator is een apparaat voor je laptop waarbij je allerlei randapparatuur op kunt aansluiten, denk hierbij aan een extra beeldscherm, toetsenbord of muis.

4.3 Aanvullende ergonomische voorzieningen en pauze software

Medewerkers kunnen op basis van het advies van de arbocoördinator[5] en na goedkeuring van de leidinggevende speciale en/of aanvullende ergonomische voorzieningen aanvragen. Bijvoorbeeld een aangepaste bureaustoel, speciale muis of toetsenbord of een zit-sta bureau waarbij je het beeldschermwerk met zitten en staan kunt afwisselen. Medewerkers hebben de beschikking over het pauzesoftware programma Work&Move. Deze software helpt om regelmatig te pauzeren en te bewegen.

4.4 Voorlichting en Instructie

Arbowet Art. 8 Voorlichting en onderricht en Arbowet Art. 11 Verplichting medewerkers

- (Nieuwe) medewerkers worden door de leidinggevende geïnformeerd over de risico's van beeldschermwerk en de daaraan verbonden maatregelen om gezondheidsschade te voorkomen en verwijzen naar de informatie op de UvA-website.
- Medewerkers kunnen bij de arbocoördinator[6] terecht voor een werkplekonderzoek. Op basis van dit onderzoek worden informatie en tips gegeven over de juiste instelling van de beeldschermwerkplek, een gezonde werkwijze en een goede organisatie van werk.
- De medewerker is verplicht de instructies op te volgen.

4.5 Toezicht

Arbowet Art. 8 Voorlichting en onderricht

- Om te zorgen dat de werkplek van de medewerker thuis goed gebruikt wordt en goed ingesteld is, stelt de leidinggevende zich op de hoogte door de thuiswerkplek door de medewerker zelf te laten beoordelen aan de hand van een checklist thuiswerkplek, zie bijlage 1. De medewerker koppelt de uitkomst terug aan zijn/haar leidinggevende. Ook kan de medewerker de thuiswerkplek op zijn/haar verzoek door de arbocoördinator[7] online te laten beoordelen.
- Periodiek bespreekt de leidinggevende met de medewerker hoe deze het thuiswerken ervaart en wat er eventueel nodig is om de werkplek of -situatie te verbeteren.
- Als de leidinggevende er niet zeker van is dat de werkplek thuis aan de ergonomische eisen voldoet, mag hij/zij de medewerker niet 2 uur of meer op een dag thuis laten werken.

4.6 Oogonderzoek en beeldschermbril

Arbowet Art. 44 Kosten en Arbobesluit Art. 5.11 Maatregelen bescherming oog en gezichtsvermogen

- Als een beeldschermbril noodzakelijk is, komen medewerkers in aanmerking voor een (gedeeltelijke) vergoeding bij de aanschaf. Dit is vastgelegd in de Regeling vergoeding aanschaf beeldschermbril.
- De medewerkers kunnen voor het laten uitvoeren van een oogmeting terecht bij een oogarts, optometrist of de opticien, bij voorkeur bij voorkeur aangesloten bij de Nederlandse Unie van Opticiens (NUVO).

---

[5] Zo nodig in overleg met de bedrijfsarts i.r.t. de duurzame inzetbaarheid van de medewerker en/of facilitaire services i.r.t. onderhoud van het meubilair. Bij FGw geeft de bedrijfsarts advies over de inzet van een elektrisch sta-zitbureau.

[6] Bij FGw is dit de preventiemedewerker.

[7] Bij FGw is dit de preventiemedewerker.

5. Risico Inventarisatie & Evaluatie

Arbowet Art.5 RI&E en Arbobesluit 5.9 RI&E

In de RI&E's Decentraal beleid Arbozorg, Werkplek & Omgeving en Psychosociale Arbeidsbelasting wordt specifiek aandacht besteed aan het hybride werken.

- RI&E Decentraal beleid Arbozorg geeft inzicht in hoeverre de richtlijn hybride werken met betrekking tot veilig en gezond werken doeltreffend wordt uitgevoerd.
- RI&E Werkplek en Werkomgeving geeft inzicht in de risico's die samenhangen met beeldschermwerk en een gezonde werkomgeving zowel op de UvA-locatie als thuis.
- RI&E Psychosociale Arbeidsbelasting geeft inzicht in de risico's van het hybride werken op de mentale gezondheid, de werk- en rusttijden, werkwijze en -organisatie.

6. Borging van het beleid

De borging van het beleid wordt gerealiseerd door deze online te publiceren, hierover te communiceren en de leidinggevenden en medewerkers te faciliteren door de inzet van de arbocoördinatoren, Facility Services, ICTS en het Administratief. Door het beleid om de drie jaar te evalueren – zo nodig eerder als nieuwe inzichten en/of veranderde wet- en regelgeving hierom vragen – en door de verbetermaatregelen uit de Risico Inventarisatie en Evaluaties uit te voeren, blijft het beleid actueel en structureel onder de aandacht.

Bijlage 1 Checklist thuiswerkplek

Instrument om de thuiswerkplek te beoordelen en zo nodig te verbeteren

Gebruik checklist

Per vraag check je of de (ergonomische) voorzieningen/omstandigheden in orde zijn. Bij een 'ja' in de 2e kolom is het onderdeel in orde en kun je gelijk door naar de volgende vraag. Bij een 'nee' in de 3e kolom probeer je met behulp van de aangereikte maatregelen je werkplek te verbeteren. Per onderdeel geef je daarna aan of dat gelukt is. Bij een 'nee' in de laatste kolom is je thuiswerkplek niet optimaal (te krijgen). Om fysieke klachten te voorkomen is het bij één of meerdere 'nee' antwoorden niet verstandig om langer dan 2 uur per dag thuis te werken. Bespreek de ingevulde lijst in dat geval met je leidinggevende en/of de arbocoördinator voor het maken van afspraken over het thuiswerken

Onderdeel	Ja	Nee	Maatregelen ter verbetering van de thuiswerkplek	In orde?	
				Ja	Nee
Werkruimte					
Kun je thuis over het algemeen rustig en geconcentreerd werken?	☐	☐	Creëer een aparte ruimte zodat je eventuele huisgenoten je niet kunnen storen als je werkt. Werk anders alleen thuis op tijden dat je er rustig en geconcentreerd kunt werken.	☐	☐
Bureaustoel					
Maak je gebruik van de bureaustoel van de UvA of heb je een bureaustoel ter beschikking met de volgende kenmerken?: • een draaipoot met 5 wieltjes; • een verstelbare zithoogte, zitdiepte, rugleuning en lendesteun; • korte instelbare armleuningen.	☐	☐	Beoordeel met behulp van de volgende vraag of je in een ergonomische houding kunt zitten. Is een ergonomische houding niet mogelijk? Vraag toestemming aan je leidinggevende voor de aanschaf van een bureaustoel. Via de Zelfbediening kun je deze aanvragen.	☐	☐
Heb je de stoel zo ingesteld dat je in een ergonomische houding zit? Daarbij heb je: • je onder- en bovenbenen in een hoek van 90° (of iets meer) en je voeten plat op de grond; • voldoende steun aan je bovenbenen, maar nog wel ruimte in de knieholte; • steun in de onderrug; • ontspannen schouders, je armen in een hoek van 90° en worden je ellebogen nét ondersteund door de armleuningen.	☐	☐	Pas je instellingen aan zodat je in een ergonomische houding zit (zie ook: Tips ideale werkplek) en/of neem contact op met de arbocoördinator voor een persoonlijk werkplekadvies.	☐	☐

Onderdeel	Ja	Nee	Maatregelen ter verbetering van de thuiswerkplek	In orde?	
				Ja	Nee
Werktafel					
Is de hoogte van jouw werktafel zodanig dat je met ontspannen schouders kunt werken en de hoek tussen onderarm en bovenarm ongeveer 90 ° is? De werkblad-hoogte is dan gelijk of iets lager dan de armsteunen aan de stoel, mits je eerst je stoel goed hebt ingesteld.	☐	☐	Ga na welke situatie voor jou geldt en zorg voor de juiste werkhoogte. Werktafel verstelbaar? Pas de hoogte aan. Werktafel niet verstelbaar en te hoog? Verhoog de zithoogte en gebruik een verhoging om je voeten op te zetten. Via de Zelfbediening kun je een voetensteun aanvragen. Is je werktafel niet verstelbaar en te laag? Vraag toestemming aan je leidinggevende voor de aanschaf van een in hoogte verstelbare werktafel. Via de Zelfbediening kun je deze aanvragen.	☐	☐
Is het werkblad inclusief draagconstructie aan de voorzijde dunner dan 5 cm? (bij eettafels is dit vaak niet het geval)	☐	☐	Beoordeel of je hierdoor je schouders gaat optrekken doordat je door het dikke werkblad je stoel niet hoog genoeg kunt instellen. Trek je je schouders op? Vraag toestemming aan je leidinggevende voor de aanschaf van een in hoogte verstelbare werktafel. Via de Zelfbediening kun je deze aanvragen.	☐	☐
Beeldscherm					
Maak je gebruik van een los in hoogte verstelbaar beeldscherm of heb je je laptop verhoogd en maak je gebruik van een laptopstandaard, een los toetsenbord en een losse muis?	☐	☐	Vraag via de Zelfbediening een los beeldscherm of verhoog je laptop met een laptopstandaard en maak gebruik van een los toetsenbord en losse muis. Laptopstandaard, toetsenbord en muis zijn verkrijgbaar via de Zelfbediening.	☐	☐
Staat het (hoofd)scherm recht voor je en een eventueel tweede scherm onder een kleine hoek links of rechts hiervan?	☐	☐	Zet het (hoofd)scherm recht voor je neer. Werk je met 2 schermen? Plaats het tweede scherm onder een kleine hoek links of rechts van het hoofdscherm.	☐	☐
Staat het beeldscherm of de laptop op een voor jou comfortabele afstand zodat je de informatie op het scherm zonder moeite kunt lezen?	☐	☐	Als beeldschermafstand kun je globaal tussen 50 en 80 cm nemen. De afstand moet echter op gevoel worden bepaald daar deze sterk afhankelijk is van verschillende factoren (de grootte van het scherm, de grootte van de tekens, de schermresolutie en de leeftijd van de gebruiker). Heb je toch nog moeite met lezen? Laat dan checken of je wellicht in aanmerking komt voor een beeldschermbril (zie: beeldschermbril vergoedingsregeling).	☐	☐

Onderdeel	Ja	Nee	Maatregelen ter verbetering van de thuiswerkplek	In orde?	
				Ja	Nee
Beeldscherm					
Heb je je kin horizontaal als je naar het beeldscherm kijkt?	☐	☐	Stel de bovenrand van je beeldscherm op ooghoogte in. Heb je een multifocale bril en kijk je door de onderkant van de glazen naar het scherm? Zet het beeldscherm dan wat lager.	☐	☐
Licht					
Heb je geen spiegelingen op je beeldscherm en/of hinder van het licht?	☐	☐	Verplaats je beeldscherm ten opzichte van de hinderlijke lichtbron en/of zet je scherm dwars op de vensters. Is dat niet mogelijk of heb je dan nog hinder? Zorg voor raambekleding, bijvoorbeeld lamellen of zonwering (wordt niet vergoed door de werkgever).	☐	☒